

Hankala vuorovaikutussuhde

Onko elämässäsi joku ihmissuhde, esimerkiksi ystävyyssuhde tai vaikkapa työkaveruussuhde, jonka huomaat aiheuttavan sinulle jatkuvasti hämmennystä tai epämääräisen huonoa oloa?

Ota tämä suhde tällä viikolla käsittelyyn. Mieti omia tunteitasi suhteessa tähän toiseen ihmiseen.

Listaa tuntemukset, hyvät ja huonot, joita koet ollessasi tämän ihmisen kanssa tekemisissä.

Hyvät tuntemukset:

Huonot tuntemukset:

Kummasta listasta tuli pidempi?

Kun tarkkailet listaasi, tunnetko, että saat suhteesta yhtä paljon kuin sille annat?

Jos suhde ei ole tasapainossa, mitä menetät, jos luovut siitä?

Mitä vastaavasti voisit saada sen tilalle?